



11月13日(水)、本校家庭科室にて開催しました。本校教職員とPTA代表として中西佐知子様、星真梨子様(ともにPTA副会長)のほか、佐藤昌保先生(学校医・眼科)、鈴木峰郎先生(学校歯科医)のご参加を得て、計10名で開催しました。

短い時間ではありましたが、本校児童の健康課題と今後の学校保健活動の取り組みについて、「医療」「家庭」「学校」それぞれの立場から意見交換を行い、また貴重なご指導・ご助言をいただきました。

本校の健康課題

- 1 う歯(むし歯)罹患率が高い 2 低視力(裸眼視力1.0未満)児童の割合が高い 3 肥満傾向出現率が高い(学年による)

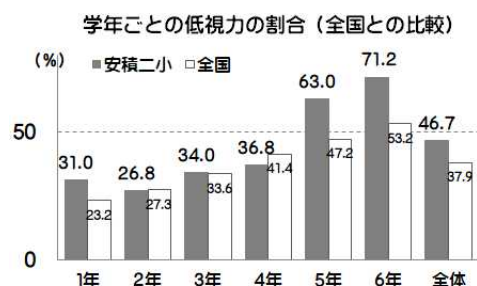
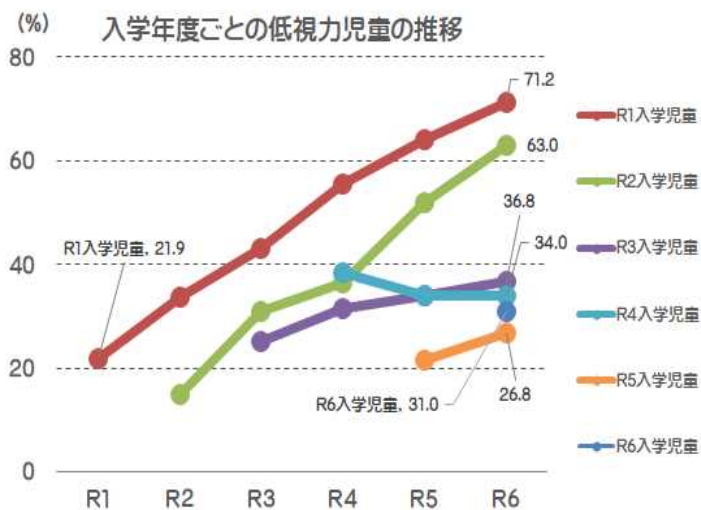
報告1 定期健康診断の結果から

肥満傾向児の出現率…全国、県の平均を超えている学年がある(男子:1.3年、女子:2.6年)

＜課題解決への取り組み＞

小児期の肥満の70%が成人期の肥満に移行するといわれ、肥満を招く食をはじめとした生活習慣が将来的な3大疾病(がん、心臓病、脳血管疾患)等のリスクを高める要因となる。今年度は1, 3, 5年で「バランスのよい食事の大切さ」「食に関わる人、食べものへの感謝」などについて専門家授業を実施した。個別には県「学校における肥満対応ガイドライン」に沿って受診勧告、健康相談をすすめている。

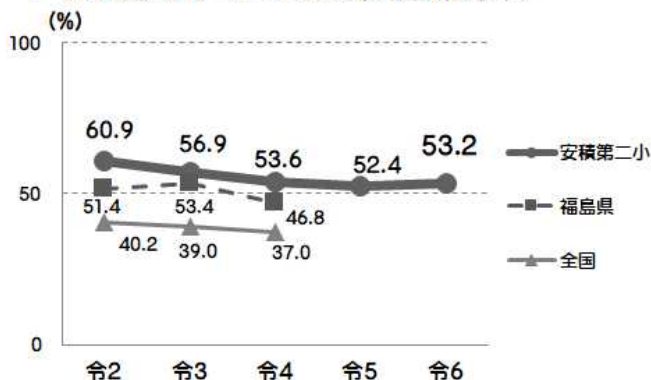
裸眼視力1.0未満(低視力BCD)の割合は…1年生、5.6年生で低視力の割合が全国平均を大きく上回る



＜課題解決への取り組み＞

昨年度から目の健康(近視の予防)について、保健委員会児童が呼びかけを強化(昼の放送、各教室)する期間を設けている。授業中の姿勢への指導と同時に「太陽の光にあたること」が近視予防の効果を高めることから、外遊びの奨励、異学年交流などでメディア以外に親しむ活動や関係性の構築に努めている。

1 むし歯にかかったことのある児童(罹患率)



う歯(むし歯)の罹患率

…過去5年間で初めて前年度よりも上昇

＜課題解決への取り組み＞

給食後の歯みがきタイム継続、歯科衛生士による歯科指導(学級活動1, 2, 3, 4, 6年)、ライオン全国小学生歯みがき大会参加(5年)、みがき残しチェック(夏季・冬季休業中)、受診勧告(年2回)を実施している。しかしむし歯の罹患率は上昇してしまった。

また、歯垢の付着、歯肉炎症状がみられる児童も昨年より増加していた。

報告2 体力テストの結果

○4, 5, 6年生で合計得点の平均値が目標値を超えることができた。

▲昨年度と比較して、総合評価は男女ともA, B段階の児童が減少し、D, E段階の児童が増加した。

○項目別では反復横跳び、シャトルラン、50m走で全国平均値を超える学年が多かった。

▲長座体前屈(柔軟性)、立ち幅飛び(跳躍力)で全国平均値を下回る学年が多かった。

＜課題解決への取り組み＞

体育授業開始時の身体プログラムで「カンガルー跳び」、授業終了時の「クロスダウン(足を組んだ状態で前屈)」を取り入れる指導に加え、休み時間や昼休みの「外遊び」推奨のための企画をし、(体育委員会、集会委員会)、実施している。

報告3 食育の取り組み…望ましい食習慣形成、肥満予防をめざして

□給食の様子から

…残菜については比較的5, 6年は少なく、3, 4年に多い傾向がある。給食当番の分け方を指導した後、残菜が減ってきた学級もある。季節や行事に合わせた献立のほか、「ふくしま旬の食材等活用推進事業(7月)」や「市制100周年事業SDGs献立(9月)」を活用し県産食材へ親しむ機会を設けた。

□食に関する授業(外部講師活用)…1, 2年: 明治食育セミナー(管理栄養士・百足奈々先生)、3年: 健康教育(食習慣、肥満等)に係る専門家派遣事業(菊池医院・菊池信太郎先生、同管理栄養士・高橋千春先生)、5年: 栄養教諭による授業(柴宮小・増子恵美子先生)

□朝食を見直そう週間(6月)より

…本校の朝食摂取率98.3%↑(県平均97.7%)、朝食に汁ものを食べた児童59.4%↑(県42.4%)

意見交換・指導助言

「子どもたちの健康課題への対応についてー医療・学校・保護者の立場からー」

＜PTA副会長・中西佐子様、
星真梨子様(保護者代表)＞

○子どもたちがYouTubeやゲームを小さな画面でやっている。画面の大きさは目の健康に悪影響はあるのでしょうか。
○歯科医院に定期的に通院しています。そこの歯医者さんに、「10才くらいまでは仕上げみがきが必要」といわれました。

鈴木峰郎先生

(本校学校歯科医、鈴木歯科医院)

○むし歯罹患率は徐々に改善しています。しかし全国平均と比較するとまだ高いです。
○親が自分の子どもの口の中がどうなっているかを知ることが大切です。
○6年生のむし歯罹患率が低いことに喜んではいけません。永久歯のむし歯治療を含めたケアは大切です。
○歯の質を高める食事、食後の歯みがきは3～5分は必要です。
○学校でも言い続けることが必要だと思います。

＜校長(柳沼)＞

○タブレット端末の使用の際は30分ごとに休憩を入れるよう市教委から指導されている。
○昨年度も休日に長時間ゲームや動画視聴する児童がいた。本校でも子どもたちの実態を把握していきたい。



＜保健主事(西丸)＞

○今後、子どもたちの健康課題解決にむけてどのようなことが必要でしょうか。
○視力低下の不便さを子どもたちは実感できていません。繰り返し指導しつつ、心も育てることが大切だと思います。
○歯科指導を学校で積み重ねているにもかかわらず、今年度むし歯罹患率が上がってしまったのはなぜなのでしょう。
○保護者と一緒に歯みがき指導や視力の大切さについて子どもたちと聞き、考える機会が大切ですね。参観日とか。

佐藤昌保先生

(本校学校医【眼科】、佐藤眼科
医院)

○親の忙しい時間こそ子どもにとっては絶好の動画、ゲーム時間ですね。
○画面の大きさは小さい方が目の疲れを招きやすいと考えられます。
○画面から出るブルーライトは睡眠に関わるセロトニンの代謝に影響し、睡眠の質を下げます。子どもへの影響は大きいです。
○強い近視では、成人以降に網膜剥離や黄斑変性症のリスクが格段にあがるので注意が必要なのです。強い近視では、眼球が楕円形に変形しているので網膜が常に引き伸ばされ、常に緊張状態となるため。仕事を続けることや車の運転ができなくなる事態もあります。それは家庭の経済的な危機を招くことになります。
○大人が視力の大切さを軽んじているのではと思うことがある。子どもたちの視力低下や健康教育について保護者が知る機会はあるのですか。保護者が知ることは大切です。